Régimen Alimenticio para la Diabetes Tipo 1 – Dieta.Receta.Comida

Desde el momento en que se le diagnostica diabetes tipo 1, es probable que se enfrente a lo que parece ser una lista infinita de nuevas tareas, dentro de las cuales se encuentra una dieta saludable, es por eso que le hemos proporcionado consejos efectivos para el tipo 1 de diabetes.

¿Te preguntarás qué puedo comer? Pero con tantas cosas que considerar, inyecciones, citas médicas, tratamientos, etc., usted podría terminar sin pensar en la respuesta o reaccionar a una respuesta incorrecta.

Note que hay un mito sobre el azúcar y la diabetes que debemos aclarar, las razones no son muy claras. Lo que se sabe es que solo comer demasiada azúcar no es suficiente para causar diabetes. Por el contrario, la diabetes comienza cuando algo rompe la capacidad de tu cuerpo de convertir los alimentos en energía.

Para comprender qué sucede cuando eres diabético, ten en cuenta lo siguiente: tu cuerpo convierte gran parte de los alimentos que comes en glucosa, un tipo de azúcar que se necesita para alimentar las células con energía. La insulina hormonal se produce en el páncreas. La insulina ayuda a las células a usar la glucosa como combustible.

Bueno sin mas preámbulos, ya no debe preocuparse ya que en este artículo le diremos todo lo que necesita saber sobre la dieta que debe llevar a cabo y comer.

Qué Puedo Comer si soy Diabetico

Aunque parezca mentira, puedes comer cualquier cosa. Esto te puede sorprender, pero todos los tipos de alimentos están indicados para las personas con diabetes tipo 1.

En el pasado, las personas han impuesto una dieta muy restrictiva porque la disponibilidad de insulina era limitada y el tipo de tratamiento de insulina era muy restrictivo.

A medida que los tratamientos de insulina se han vuelto mucho más flexibles, los días de “que hacer y que no hacer” han desaparecido.

Haz clic aquí para leer todo el artículo